



A-larmskolen

	BEDRE HVERDAG
Hvem er kurset for:	Alle som har utfordringer knyttet til bruk av rus, enten som bruker eller som pårørende, og som ønsker hjelp og støtte.
Målsetting med kurset:	Styrke og motivere den enkelte deltaker i sin recovery prosess, bidra til økt mestring i hverdagen, også slik at tanken om mulig utdanning og/eller jobb kommer nærmere.
Innhold/tematikk:	Livsmestringskurs med hovedfokus på identitet, egenverdi, egne ressurser, drømmer, muligheter og utfordringer. Øvrige stikkord: <ul style="list-style-type: none">- Hva er RECOVERY?- Kommunikasjon og motivasjon- Fornuft og følelser- Egne ressurser- Kriser og overlevelsesstrategier- Samtaler, dialog, refleksjon og gruppearbeid
Varighet:	Ca. 15 timer totalt. Normalt 4 - 5 timer pr. dag i 3 dager
Hvor og hvor ofte holdes kurset:	Kurset holdes i alle A-larms regioner etter behov Våre regioner: Agder – Akershus – Buskerud – Innlandet – Oslo – Rogaland – Telemark – Trøndelag – Vestfold – Vestland – Østfold
Kostnader:	Kurset er gratis for deltakerne
Separate bestillinger:	Kurset kan skreddersys etter avtale, og arrangeres internt hos privat eller offentlig sektor
Interessert?	Ta kontakt med A-larms regionleder i aktuell region.